

なかの区報

nakano

令和4年(2022年)

09|05

No.2095

中野区ホームページ <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

毎月5日・20日発行
(1月・8月は11日発行)

みんなで支える

認知症

【今号の表紙】

認知症支援拠点「Dサロン・オハナ」の一コマ。毎週月曜日午後1時～4時に新井1-22-6あいロード広場で開催。拠点は区内に全4か所あり、医療・福祉職等の専門員が常駐。どなたでも気軽に相談できます☆その他の会場や開催日時などについては、区HPか、区役所6階4番窓口等で配布中のチラシをご覧ください

みんなで支える

認知症

在宅療養推進係／6階

☎(3228)5785 FAX(3228)8716

認知症とは、脳の病気や障害などにより認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。認知症の高齢者は2020年時点で全国に約600万人(推計)。働き盛りの世代で発症することもあり、地域の支えあいが必要です。

今号では、認知症の人や家族をケアする団体の方に話を聞きました。



誰もがなり得るからこそ、 支えあうために

みかん MIKAN ～認知症と地域づくりと健康福祉～ 会長 柳生さん

認知症になっても 安心して暮らせるように

9年前、認知症看護認定看護師という資格を生かして、認知症の人やその家族が気軽に集える「オレンジカフェ」の活動を始めました。地域の認知症支援団体や家族会と関わる中で、団体同士の横のつながりが必要だと実感。「認知症みんなで考える中野ネットワーク(現:MIKAN)」の立ち上げに加わりました。

MIKANでは、団体同士の情報交換を通じたネットワークづくりに取り組んでいます。また、寸劇仕立てで楽しく学べる「認知症サポーター養成講座」を出前で実施。参加者同士の交流も生まれています。こうした横のつながりを広げながら、認知症になっても安心して暮らせるまちにしていきたいです。



▲講座で熱演するMIKANメンバー。寸劇で分かりやすいと評判

早期発見が大切。でも、難しい

多くの認知症は突然発症するわけではなく、前段階の軽度認知障害から進みます。この段階に適切な対応をとることで回復する方もいます。症状の進行を一定期間防ぐ薬もありますし、早期発見・早期治療が大切です。

でも、「周囲に気付かれたくない」「診断されるのが怖い」という思いなどから、本人は年のせいだと思い込もうとして、発見が遅れてしまうことがよくあります。また、同居している家族は、しっかりしていた頃のイメージを持っているので、認知症が相当進むまで気付かないケースも多いです。

違和感があったら相談を

認知障害の原因はさまざま。認知症の症状が出ていても、実は脳の病気ではなく栄養の問題だったり、内科疾患を治したら認知症が改善したりすることもあります。

だからこそ、ただ恐れるのではなく、まずは認知症を知り、きちんと検査することが大切。少しでも気になることがあれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。

介護の悩みを抱え込まないで

介護する家族からは「夜中に歩き回る」「けんかが増えてしまった」といった相談を受けます。でも、それぞれの対応に絶対の正解はないので、具体的なアドバイスというよりも、まずは悩みの背景にある思いを丁寧に聞くようにしています。

例えば、介護以外の苦勞について話してもらうことで、「介護の困り事は大きいけれど、他の部分でも自分の頑張りを分かってもらえた」と安心して心が穏やかになる方もいます。素直な思いを打ち明けてみると、心が少し軽くなることでしょう。

みんなが誰かの助けになっている

認知症などで困っている人は、助けをもらうだけでなく、きっと誰かの助けにもなっています。

みんなで支えあうまちを実現するために、認知症支援に限らず、一人暮らしの見守りや地域の居場所づくりなど活動の幅を広げていきたいです。

MIKANの事業についての問合せ先

MIKAN事務局

☎(5356)5447

その症状
認知症かも？

早期発見のためのアドバイス



最近、こんなことはありませんか

- 趣味のことに興味がなくなった
- 料理や片付けができなくなってきた
- 物事を判断するのに時間が掛かる

これらは認知症の症状かもしれません。
思い当たる節があれば、身近な相談窓口や
専門機関で相談を。「認知症気づきのチェッ
クリスト」をやってみるのもおすすめです。



◀「認知症あんしんガイド」には
チェックリストも掲載。区民活動
センターなどで配布中

当てはまる人が身近にいたら

①対話を大切に

気になる行動があった時は、いきなり受診
を勧めるのではなく、まず「どうしたの？」と
尋ねてみましょう。本人の思いに共感を示し
ながら対話を。その過程で、自分の異変に気
付き、受診につながることも。

②駄目出ししない

自信を無くすきっかけになります。本人が
事実と違うことを話していても、指摘せずに
受け止めましょう。

③悩みは抱えずに相談を

不安な思いを相談できる場所があります。
一人で抱え込まずに、オレンジカフェなど
お話ししてみませんか。

早く発見すれば 進行を防げる可能性も

軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状
態。そのまま放置すると、5年以内に約半数が認
知症に移行すると言われています。

一方、この段階で運動や生活習慣の改善など
の適切な予防に取り組むことで、一定数は認知
機能を元に戻せたり、進行を遅らせたりできます。

70歳～75歳の方へ

もの忘れ検診(認知機能検査)を 無料で受けられます

75歳の方には8月下旬に受診券を郵送
しました。

70歳～74歳の方は、区役所6階4番窓
口、地域包括支援センター等で配布中の申
請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ。
☆詳しくは、区HPをご覧ください

ちょっとしたことから 気軽に相談できます



▲区HP

いずれも会場や開催日時などについて詳しく
は、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問
い合わせを。

認知症支援拠点

表紙右下の説明をご覧ください。

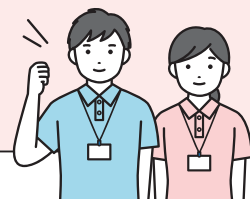
オレンジカフェ

介護従事者や家族会など地域の方が運営して
います。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同
士の交流や情報交換ができる憩いの場です。



▲「おしゃべりカフェ」の様子



理解するところから
始めましょう！

認知症への理解を深めるきっかけに

9月は世界アルツハイマー月間。数年後には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。この機会に認知症について学びませんか。

在宅療養推進係／6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

寸劇で学ぶ
「認知症サポーター養成講座」

2ページで紹介した ^{みかん}MIKAN
のメンバーが出演

認知症の正しい知識や対応方法などを寸劇で楽しく学べます。

日時 10月4日(火)午前10時～11時30分

会場 区役所7階会議室

申込み 9月6日～30日に電話、✉ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。📄氏名とふりがな、電話番号、年齢

認知症に関するパネル展

会場・日時

①区役所1階区民ホール＝9月12日(月)・13日(火)午前9時～午後5時

☆13日は4時まで

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」
東側＝9月16日(金)～30日(金)

9/12(月)
・13(火)

「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

午前10時～午後3時30分に区役所1階区民ホールで。認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

ランともプラス
RUN 伴+なかの2022

認知症への理解を深めるために区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを經由して区役所までタスキをつなぐイベントです。ゴールの様子を動画でご覧になれます。

日時 9月17日(土)正午～午後3時ごろ



▲昨年の様子

当日こちらから
ご覧になれます



介護が必要な方、介護をしている方へ

介護(予防)サービス
地域情報検索サイト

「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係／2階
☎(3228)8878
FAX(3228)8972



事業所などのさまざまな情報を簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

▲こちらから
アクセス

家族介護教室(2件)

次の
①②とも

対象 自宅等で高齢者を
介護をしている方

①「小規模多機能型居宅
介護について」

かみさぎホーム(上鷺宮3-17-4)
☎(3926)8443
FAX(3970)9620

日時 9月13日(火)午後1時
30分～3時

申込み 9月6日～12日に電話
で、かみさぎホームへ
☆先着15人

②「高齢者に多い病気
(対応と予防)」

はぴね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753
FAX(5348)7754

日時 9月25日(日)午後
1時30分～3時30分

申込み 9月6日～24日
に応募専用フォームまたは電話で、
はぴね中野坂上へ ☆Zoomを利用



▲応募専用
フォーム

9月19日(月・祝)は
敬老の日

ご長寿おめでとうございます

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係／6階

☎(3228)5632 FAX(3228)5492

●敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

対象 大正12年(1923年)3月31日以前に生まれた方

●敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の幼稚園・保育園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和9年(1934年)4月1日～同10年(1935年)3月31日生まれの方

いきいき入浴特別開放入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係／6階

☎(3228)5713 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月19日(月・祝)、各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 100円

「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。

催しに参加して楽しくいきいきと

自宅で気軽に
体力アップ

生活機能向上プログラム

下記の
いずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

時間 午後1時30分～3時

申込み 電話または直接、各施設へ

楽しくボイトレ

昭和高齢者会館(東中野3-19-18)

☎・FAX(3367)0813

日程 9月29日、10月6日、いずれも木曜日

申込期間 各開催日の2週間前～3日前 ☆各日抽選で15人。両方への参加も可(初めての方優先)



東山文化講座(2件)

東山高齢者会館(野方4-41-7)

☎(3228)5280 FAX(3228)5070

内容・日程

①アマビエ音頭を楽しもう=9月30日(金)

②地球温暖化対策と区民の役割=10月6日(木)

申込期間 9月6日～各開催日前日の午前9時～午後5時 ☆各日先着30人

「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係／6階

☎(3228)8949 FAX(3228)5492

HPで
詳しく

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、自宅で体操します。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

日時 毎週火・水曜日午前10時30分～11時、毎週木曜日午後2時～2時30分

事前登録申込み 電話、ファクスまたは☑kai goyobou@city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス



▲詳しくは
区HPへ

「中野区友愛クラブ連合会パネル展」

地域自治推進係／5階

☎(3228)5571 FAX(3228)5620

内容 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介

日時 9月14日(水)・15日(木)午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階区民ホール

後期高齢者医療制度に加入している方へ

10月から使える保険証を郵送します

後期高齢者医療係／2階

☎(3228)8944 FAX(3228)5661

新しい保険証(水色・カード型)を、今月下旬までに加入者全員に簡易書留で郵送します。なお、10月以降の医療費の自己負担割合は、1割、2割、3割の3区分に変わります。

自己負担割合が2割となる方へ

外来診療の負担増加額の上限(月額最大3,000円)を超えて支払った分が高額療養費として登録口座に振り込まれます(3年間の配慮措置)。

口座の登録がない方へ、高額療養費事前申請書を今月中旬に郵送します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送してください。

老齢年金を受給中の方へ

「扶養親族等申告書」を郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

☆自動音声に従い「1」の「2」を選択

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和5年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限までに提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収計算が行われる場合があります。

問合せ先 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル
☎0570(081)240

☆ナビダイヤル。平日午前8時30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで)、第2土曜日午前9時30分～午後4時

スマートフォン(スマホ)操作にお困りの方へ

スマートフォン体験会

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

内容 文字入力やカメラなどの基本操作、アプリの活用等を実際にスマホを使って学びます

☆スマホをお持ちでない方は、約1か月無料で借りられます

対象 都内在住で、60歳以上の方

会場・日時

①区役所7階会議室

10月1日(土)・2日(日)

②野方区民活動センター(野方5-3-1)

10月3日(月)

☆時間は午前9時～正午。受講はいずれか1回のみ

申込み 各開催日の1週間前までの平日午前9時～午後5時に電話またはファクスで、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎(5348)2735・FAX(5348)2731へ。各日抽選で20人(②は30人)。☑参加希望日、住所(区市町村まで)、氏名とふりがな、電話番号、年代、性別、スマホの有無

午後は相談会も開催

各日午後1時～5時に、直接上記の会場へ。

☆各日先着32人。一人当たり30分程度

シニア向けスマートフォン講習会

中野区シルバー人材センター

☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 スマホの基本操作

対象 全回参加できる60歳以上の方

日時 10月8日(土)・9日(日)午後1時～4時20分、16日(日)午前10時～正午 ☆全3回

会場 中野区シルバー人材センターの各分室
北部分室(〒165-0033若宮3-15-12)
南部分室(〒164-0012本町6-17-12)
江古田分室(〒165-0022江古田4-14-11)

申込み 往復ハガキで受講を希望する会場へ。9月20日必着。抽選で各会場7人程度(計21人程度)。☑受講希望会場、住所、氏名とふりがな、電話番号(返信用にも住所、氏名) ☆結果は、9月30日までに郵送

スマートフォン・タブレット相談会

情報政策推進係／6階

☎(3228)8807 FAX(3228)5646

一人当たり20分程度で相談できます。

☆当日直接会場へ。先着18人

対象 区内在住の方

日時 9月14日(水)午後1時～4時

会場 東中野区民活動センター(東中野5-27-5)

中野区議会 第3回定例会 9月12日(月)～10月19日(水)

区議会事務局／3階 ☎(3228)5585 FAX(3228)5693

会議日程 本会議＝9月12日～14日、10月5日・19日、決算特別委員会＝9月14日・16日・21日・22日・26日・27日、10月4日、決算特別委員会分科会＝9月28日～30日、常任委員会＝10月7日・11日・12日、特別委員会＝10月13日・14日・17日

☆どなたでも傍聴できます。日程は、変わることがあります

開会 午後1時から。ただし、9月21日・22日・26日・27日の決算特別委員会は、午前10時に開会

一般質問放送日時(J:COMチャンネル) ☆区内のみ視聴可
9月24日(土)・25日(日)、10月1日(土)・2日(日)＝午後5時～7時45分、9月26日(月)・28日(水)・30日(金)＝午後6時～7時30分
☆放送についての問い合わせは、J:COM東京☎0120(914)000へ(午前9時～午後6時)

11月1日(火)～来年3月31日(金) 野方区民活動センターは 改修工事のため休館します

野方区民活動センター
☎(3330)4383 FAX(3330)4382

集会室、館内ホール等は利用できません。休館期間中、平日の午前8時30分～午後5時は、次の業務のみ行います。

- 集会室の使用申請受け付け(区民活動センターの集会室は、工事期間以外のみ)
- 公園等使用許可申請受け付け
- 車いすの貸し出し

☆野方区民ホールも、改修工事のため11月1日(火)～来年6月30日(金)まで休館。野方地域事務所や郵便局は、通常どおり利用できます

子育て家庭と区長の タウンミーティング

子育て
カフェ

子ども政策調整係／5階 ☎(3228)3262 FAX(3228)5679

内容 親子で楽しめるイベントと意見交換

対象 区内で子育て中の保護者とお子さん

日時 9月17日(土)午前10時30分～正午

会場 北原児童館(野方6-35-13) ☆当日直接会場へ

10月3日(月)～5日(水) 蔵書点検のため 野方・江古田図書館は休館します

野方図書館
☎(3389)0214 FAX(3389)0238

江古田図書館
☎(3319)9301 FAX(3319)9302

☆他の図書館は、通常どおり利用できます

区民公益活動推進基金からの助成金交付事業を決定しました

HPで
詳しく

公益活動推進係／5階 ☎(3228)3251 FAX(3228)5620

区民団体が行う、先駆性・発展性等が高い公益性のある事業に対し、区は区民公益活動推進基金からの助成を行っています。今年度の助成金交付事業は下表のとおりです。

事業名	団体名	事業概要
数学まつり(万華鏡を作ろう・多面体を作ろう)	(特非)数学月間の会	小学校5年生以上のおさんが数学に親しみを持てるようなテーマの講演とワークショップを実施
「住民で作るご当地おでかけマップ事業」(江古田編)	(特非)チャレンジャーズ江古田プロジェクト	自然や歴史ある建造物、図書館など区の魅力あるスポットを掲載した地図を作成
断熱DIY講座	中野グリーンアソシエーション	家庭からのCO ₂ (二酸化炭素)排出量の削減を目指し、自分でできる自宅の断熱対策の講座を開催
ねこのて図書室小学生のための勉強部屋	(一社)ねこのて	小学校低学年の学習支援や自宅で学習できないお子さんの自習室など
2022区民が作るユニバーサルデザインマップ	なかの生涯学習サポーターの会	まちや地域を知り、住みやすいまちづくりにつながる情報をまとめた地図を作成

住民税非課税世帯等の方へ
臨時特別給付金の申請期限は
9月30日(消印有効)です

期限を過ぎると給付金(1世帯につき10万円)を受け取れません。期限までに申請を。



問合せ

中野区住民税非課税世帯等給付金コールセンター
☎(3228)5900(平日午前8時30分～午後5時)
☆聴覚障害のある方は
FAX(3228)5898へ



◀区HP

熱中症には引き続きご注意を

エアコンなどを適切に使用し、こまめに水分を補給しましょう。

9月21日～30日
秋の全国交通安全運動

生活・交通安全係／8階
☎(3228)8886 FAX(3228)5658

夕暮れ時は早めにライトを点灯し、交通事故防止を心掛けましょう。区内では、自転車事故が多発しています。交通ルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

交通安全教室

野方警察署 ☎(3386)0110

日時 9月18日(日)午前10時30分～11時30分

会場 平和の森公園小多目的広場(新井3-10)

☆当日直接会場へ。雨天中止



◀スタントマンが交通事故を再現する様子をご覧ください

講演会「**プレーパークってなに?**」

若者活動支援係／5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

内容 プレーパーク(冒険遊び場)の概要や魅力の紹介

対象 子育て中の方、運営に興味のある方

日時 9月24日(土)午後1時30分～3時30分

会場 区役所7階会議室 ☆当日直接会場へ。先着30人。**保**(先着2人)希望の方は、9月6日～16日に電話、kenzenikusei@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、若者活動支援係へ。お子さんの氏名とふりがな、月年齢



◀プレーパークでの一コマ

詳しくは
区HPへ▶



自賠責保険・共済への加入・更新をお忘れなく

諸税係／3階 ☎(3228)8908 FAX(3228)5652

自賠責保険・共済は、交通事故を起こした場合の被害者救済や加害者の経済的な負担の補てんなど、対人賠償を確保することを目的としたものです。原動機付自転車を含む全ての自動車に加入が義務付けられ、無保険での運転は違法です。

未加入で運転した場合は、懲役または罰金が科せられます。忘れずに加入・更新しましょう。

通学路の安全確保にご協力を

学事係／5階 ☎(3228)5459 FAX(3228)5680

夏休みが終わり、子どもたちの通学が始まっています。教育委員会では、保護者や地域の方と協力し、平日及び授業日となっている土曜日を中心に、登下校の見守りを行っています。

子どもたちが安心して学校へ通えるよう、地域のみなさん、ドライバーのみなさんも安全確保にご協力をお願いします。

9月29日～10月5日は結核予防週間

そのせき、本当に風邪ですか

せきが出る病気の原因は新型コロナウイルスだけではありません。昨年は、中野区内で40人の新たな結核患者が発生しました。

2週間以上続くせきやたん、発熱、倦怠感、胸の痛み、体重減少は結核発病のサイン。早めに受診し治療しましょう。医療費のほとんどは国や自治体の助成が受けられます。

結核健診のご利用を

区民健診や職場健診などの機会のない区内在住の方を対象に、胸部X線検査を実施します。

日時 9月29日(木)・30日(金)、10月5日(水)、いずれも午前9時～午後4時(午前11時～午後1時を除く)

会場 中野区保健所(中野2-17-4)

☆当日直接会場へ。健康保険証は不要です

結核・感染症予防係(中野区保健所)

☎(3382)6577

FAX(3382)7765

せきなどの症状が出にくい高齢者の結核

早期に発見できるよう、65歳以上の方は、年1回、国保特定健診・長寿健診等の胸部X線検査を受けましょう。

気になる時は保健所に相談を

保健所では、結核の正しい知識の普及や相談、療養支援を行っています。「職場の同僚が結核になったが、自分は大丈夫だろうか」など気になる時は、ぜひご利用ください。

また、身近な薬局でも、服薬支援や治療終了後の継続支援をしています。



9月20日～26日は動物愛護週間

ペットの一生に責任を持って飼いましょう

犬・猫などの動物を飼う場合は、その一生に責任を持ち、生涯にわたり愛情をもって適正に飼わなければなりません。さまざまな価値観や感情を持つ人々の中でも受け入れられるように、マナーを守り、しつけることが必要です。

- ◆むやみに鳴かないようにしつけましょう。特に、早朝や深夜の散歩中の鳴き声には注意を
- ◆ペットのふん・尿の放置、リード(引き綱)を着けない状態での犬の散歩は禁止です
- ◆飼い主のいない猫を増やさないため、不妊去勢手術をしていない猫を屋外で飼うことはやめましょう

狂犬病予防注射は12月31日までに接種しましょう

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた特例措置として、接種期間が延長されました。年に1度の予防注射接種は飼い主の義務です。

また、「犬鑑札」と「狂犬病予防注射済票」を忘れずに装着してください。

(上から)犬鑑札と狂犬病予防注射済票。いずれも首輪等に付けましょう▶



狂犬病予防注射済票
年度
東京都 中野区
第00000号

ペットも防災対策をしましょう

避難所での生活に備えて、普段から多くの人や動物に慣れさせておくことが必要です。また、非常持ち出し袋を備え、ペットフードと水(それぞれ約7日分)、食器、トイレ用品、ケージ(籠)など、避難先で必要な物を入れておきましょう。

衛生環境係(中野区保健所)

☎(3382)6662

FAX(3382)6667

野鳥や野生動物には餌を与えないで

野生の動物に餌を与えると、自力で生きられなくなる恐れがあります。人を恐れなくなり、被害を与える場合も。自然な姿を見守りましょう。

パネル展をご覧ください

期間 9月20日(火)～30日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側

☆当日直接会場へ

ペット相談会は中止となりました

毎年9月下旬に実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となりました。

お知らせ



「特定個人情報保護評価書(案)」のパブリック・コメント手続き

新型コロナウイルスワクチン接種担当
(中野2-17-4 中野区保健所)
☎(3382)2427 FAX(3382)7765

マイナンバー(個人番号)を含む個人情報(特定個人情報)ファイルを保有する際は、特定個人情報保護評価を実施することが義務付けられています。

新型コロナウイルスワクチン接種証明書のコンビニエンスストアでの交付実施に伴い、個人番号の入手方法が増えたため、評価書(案)の意見を募集します。

資料公表・意見募集期間 9月7日～10月6日(必着)

公表場所 区HP、区民活動センター、区役所4階区政資料センター、中野区保健所

意見提出の方法 意見書(書式自由)を☑koronawakutin@city.tokyo-nakanano.lg.jp、郵送または直接、新型コロナウイルスワクチン接種担当へ。📍住所、氏名とふりがな、電話番号

傍聴を

☆どなたでも傍聴できます

中野区人権施策推進審議会

平和・人権・男女共同参画係/4階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476
9月6日(火)午後7時～9時
区役所4階庁議室
☆当日直接会場へ

中野区公契約審議会

契約係/6階
☎(3228)8903 FAX(3228)5651
労働報酬下限額について
9月15日(木)午後3時から
区役所4階庁議室
☆午後2時30分から区役所6階12番窓口で受け付け

調査にご協力を

調査内容を統計作成以外の目的に使用することはありません。ご理解とご協力をお願いします。

①就業構造基本調査

国民の就業状況を調査し、全国及び地域別の就業構造を明らかにするための大切な調査です。対象の世帯には、今月下旬から調査員が伺います。

対象 無作為に抽出した区内約620世帯の15歳以上の方全員

☆調査員は「調査員証」を携帯しています

②中野区区民意識・実態調査

区民のみなさんの日頃の考えや生活実態などを把握し、今後の区政運営の基礎資料とするための調査です。今月下旬に、対象の方へ調査票を郵送します。

対象 無作為抽出の18歳以上の区民2,000人

①②の問合せ先

統計係/4階
☎(3228)8892 FAX(3228)5643

③健康福祉に関するアンケート調査

健康福祉企画係/6階
☎(3228)5421 FAX(3228)5662

みなさんの健康福祉施策への関心やサービスに対する意見などを把握し、事業や施策の見直し・改善などに役立てるための調査です。9月20日ごろに、対象の方へ調査票を郵送します。

調査の種類・対象

障害福祉サービス意向調査＝身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、発達支援等の対象児童(18歳未満)など約2,350人

健康福祉に関する意識調査＝無作為抽出の18歳以上の区民3,000人

都市計画案の縦覧(2件)

都市計画係/9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

次の①②とも

縦覧場所 区役所9階2番窓口

意見提出の方法 意見書(書式自由)を郵送または直接、都市計画係へ。📍住所、氏名とふりがな、電話番号、区内在勤・在学の方は勤務先・通学先の名称と所在地、利害関係のある方はその理由

①「上高田四丁目17番～19番地区地区計画等都市計画案」

縦覧・意見募集期間 9月21日～10月5日(必着)

意見を提出できる方 区内在住・在勤・在学の方、案件に直接利害関係のある方

説明会を開催します

まちづくり計画係/9階
☎(3228)5463 FAX(3228)5417

対象 意見を提出できる方

日時 9月15日(木)午後7時～8時30分、17日(土)午前10時～11時30分
☆いずれも同内容

会場 上高田区民活動センター(上高田2-11-1)

☆当日直接会場へ。要約筆記・手・保(各日先着3人)希望の方は、9月6日～9日に電話、☑matidukurikeikaku@city.tokyo-nakanano.lg.jpまたはファクスで、まちづくり計画係へ。📍住所、氏名とふりがな、要約筆記・手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢

②「中野駅南口地区地区計画変更原案」

縦覧期間 9月22日～10月6日

意見を提出できる方 区域内の土地所有者及び利害関係のある方

意見募集期間 9月22日～10月13日(必着)

「神田川流域河川整備計画(変更原案)」の意見募集

土木事業調整係/8階
☎(3228)8844 FAX(3228)5674

閲覧場所 区役所8階4番窓口、東京都建設局河川部、東京都第三建設事務所(区役所内)、東京都建設局HP

意見募集期間 9月5日～10月4日

意見提出の方法 閲覧場所に設置している意見箱へ入れるか、☑S0000384@section.metro.tokyo.jpまたは郵送(消印有効)で、東京都建設局河川部(〒163-8001住所不要)へ



◀東京都建設局HP

来年の二十歳のつどいは2部制で開催します

HPで詳しく

若者活動支援係/5階
☎(3228)5648 FAX(3228)5659

来年1月9日(月・祝)に区がサンプルで行う二十歳のつどいは、密を避けるため2部制で開催します。令和4年度中に20歳になる対象の方には、12月中旬に案内状を郵送します。詳しくは、区HPまたは案内状をご覧ください。



◀開演時間や区分けはこちらで確認できます

子ども・若者支援センター 若者相談のご利用を

HPで詳しく

総合相談係
(中央1-41-2子ども・若者支援センター)
☎(5937)3271 FAX(5937)3514

区内在住で、15歳～39歳の方が対象。学校・職場の悩みや家族・友達のことなど、何でも相談できます。電話だけでなく、対面相談も可(事前予約制)。相談内容がはっきりしていない場合でも、まずは電話してください。

また、施設内には、利用者がゆっくり過ごせる「若者フリースペース」があります。見学を希望する方は、気軽に☎(5937)3664へ問い合わせを。

催し・講座



土地建物無料相談会

都市計画係/9階
☎(3228)8964 FAX(3228)5668

対象 区内在住または区内に土地建物をお持ちの方

日時 9月21日(水)午前10時～午後3時30分 ☆一人当たり30分程度

会場 区役所1階特別集會室

申込み 9月16日までの平日午前10時～午後4時に電話で、まちづくり推進土地建物協議会☎0120(406)239へ ☆同協議会との共催

園芸緑化相談

環境・緑化推進係/8階
☎(3228)5554 FAX(3228)5673

内容 中野区造園緑化業協会会員による相談。区内在住の方が対象

日時 9月22日(木)、10月12日(水)午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階区民ホール

☆当日直接会場へ

大震災に備えるフォーラム in 中野

耐震化促進係/9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5471

内容 専門家による無料耐震相談、防災用品の展示、起震車体験など

日時 9月11日(日)午前10時～午後3時30分

会場 区役所正面玄関前

☆当日直接会場へ(小雨決行)



▲起震車で震度7の揺れを体験。非常食などの展示もあります

地域活動コーディネーター養成講座

HPで詳しく

公益活動推進係/5階
☎(3228)3251 FAX(3228)5620

内容 地域活動の活性化を促すための基礎的な知識を学びます

対象 地域自治を推進する意欲がある方、地域福祉やコミュニティづくりに関心がある方(過去に受講した方を除く)

☆区は、希望する修了者を名簿に登録。区民活動センター運営委員会(※)は、名簿から事務局スタッフを採用します

※区民活動センター運営委員会=町会・自治会からの推薦者を中心に構成され、区民活動センターの地域活動支援業務を受託

日程 10月17日(月)～11月11日(金)に週1回程度。全4回(各回2時間)

申込み 電子申請か、区HP、区民活動センター、区役所5階9番窓口で配布中の応募申請書を郵送または直接、公益活動推進係へ。10月3日必着。抽選でおおむね20人 ☆結果は、全応募者に通知



◀オンラインでも参加可。詳しくは区HPで確認を

ワーキングカップルのキャリアデザイン ～ワークとライフの充実、私たちのありたい姿とキャリアを考える～

平和・人権・男女共同参画係/4階
☎(3228)8229 FAX(3228)5476

日時 10月19日(水)・21日(金)午後6時～8時 ☆1回のみ参加も可

会場 産業振興センター(中野2-13-14)トウキョウ

申込み 9月6日からTOKYOはたらくネットHPで申し込むか、電話または区HP、区役所4階10番窓口で配布中の申込書をファクスで、東京都労働相談情報センター☎(5211)2209・FAX(5211)3270へ。各日先着30人。保(定員あり)希望の方は、10月11日までにあわせて申し込みを

産業振興センターの講座(2件)

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

次の①②とも

申込み 9月6日～20日に産業振興センターHPで

①ゼロから融資や補助金申請ができるまでの力をつける事業計画実践講座

対象 区内での創業を希望する方
方法・日時 Zoom = 10月4日(火)、11月11日(金)、12月6日(火)、来年1月10日(火)午後7時30分～9時30分、**動画配信**=各Zoom開催日の10日前～当日
参加費 5,000円(全4回分) ☆動画配信は無料

②内定をゲットするためのハローワーク求人票の読み取り方のポイント

対象 就職を目指す区内在住の方
配信期間 9月24日(土)～10月2日(日)



産業振興センターHP

みんなで就職面接会

ワンデイ 就職1dayトライ in 中野

産業係/9階
☎(3228)8729 FAX(3228)5656

内容 求人の見つけ方のセミナーや就職面接など

対象 育児や介護など、家庭と両立しながら就職・転職を目指す女性

日時 10月7日(金)午前10時から午後1時からの2部制(各2時間30分)

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

☆9月6日～10月6日の事前申込制。詳しくは、東京しごとセンター女性しごと応援テラス就職1dayトライ事務局HPをご覧になるか、同事務局☎(6272)8503へ問い合わせを



就職1dayトライ事務局HP

史跡めぐり「妻沼聖天山歓喜院と荻野吟子記念館」

中野区教育振興会
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3228)5544 FAX(3385)9319

日時 10月6日(木)午前8時～午後6時 ☆若干名(最少催行人数あり)。集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用
参加費 1万円(昼食代、入館・保険料込み)

申込み 9月12日からの平日午前9時～午後4時に参加費を持って直接、中野区教育振興会へ

第10回シルバーまつり

中野区シルバー人材センター
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

内容 武蔵野音楽大学学生等によるコンサート ☆未就学児は入場不可

日時 10月4日(火)午後1時30分～3時30分(0時45分開場)

会場 なかのZERO小ホール

申込み 往復ハガキで中野区シルバー人材センター(〒164-0011中央2-22-10-101)へ。9月15日必着。抽選で500人。

📄シルバーまつり参加希望、住所、氏名、電話番号(返信用にも住所、氏名)

「日中国交正常化50周年記念切手展」

中野区国際交流協会
☎(5342)9169 FAX(3383)0728

期間 9月29日(木)～10月1日(土)

会場 なかのZERO西館(中野2-9-7)

☆当日直接会場へ

事前申込制のハガキ交流も開催

9月29日(木)午後1時～3時に会場で、中国現地の方へ宛てたハガキを記入。このイベント限定の記念消印で発送できます。

申込み 9月6日から電話または📧anicc@nifty.comで、中野区国際交流協会へ。先着20人

☆中野郵便局の協力により実施

福祉のしごと相談・面接会

中野区社会福祉協議会
☎(5380)0751 FAX(5380)0750

日時 10月5日(水)午後1時～3時

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

☆当日直接会場へ。中野区との共催



▲中野区社会福祉協議会HP

募集・求人



来年4月1日から勤務する中野区職員(技能系)

人事係/4階
☎(3228)8041 FAX(3228)5649

職務内容 ごみの収集作業

対象 昭和63年4月2日以降に生まれた方 ☆国籍不問

第1次選考日 10月16日(日)

募集要項の配布 区HP、区民活動センター、図書館、区役所4階3番窓口で

申込み 8月29日～9月26日午後5時に、電子申請で ☆選考で2人。結果は、全応募者に郵送

桃園第二小学校の学校改築推進委員会委員

学校再編・地域連携係/5階
☎(3228)5548 FAX(3228)5679

対象 同校の通学区域内に居住する乳幼児の保護者

活動内容 新校舎への意見や協議など

任期 12月～令和10年3月(予定)

☆会議は同校周辺で1回当たり2時間程度、午後6時以降に開催予定。報酬・交通費支給なし。一時保育あり

提出書類 作文「新校舎に期待すること」(400字程度、書式自由)

申込み 9月5日～20日午後5時に電子申請か、ファクス、郵送(必着)または直接、学校再編・地域連携係へ。📄住所、氏名とふりがな、電話番号、お子さんの年齢 ☆選考で2人程度。結果は、全応募者に郵送

子ども・子育て



10月から使える「乳医療証」 「子医療証」を郵送します



子ども医療助成係／3階
☎(3228)5484 FAX(3228)5657

区が発行した、有効期限が9月30日までの乳医療証・子医療証をお持ちの方へ9月中旬以降に郵送します。

☆区役所からの郵便物が届かず返戻されることが多くなっています。ポストに名前を表示して確実に受け取りを

医療証をお持ちでない場合は申請を

区内在住で健康保険に加入している0歳～中学生のお子さんが対象です。

☆生活保護を受給中、または児童福祉施設等に入所中のお子さんは対象外



◀申請方法などは区HPで確認を

来年4月の私立幼稚園等入園児を募集します



幼稚園・認可外保育係／3階
☎(3228)8754 FAX(3228)5667

私立幼稚園や認定こども園(幼稚園児としての利用)の募集時期や手続きの方法などはそれぞれ異なるので、直接、各園へ問い合わせてください。

☆問い合わせ先などは、区HP、中野区私立幼稚園連合会HPをご覧ください

入園案内の配布

10月中旬から各園で

申込み 11月から各園で
☆区役所では、入園案内の配布や申し込み受け付けは行いません

認定こども園を保育所として利用したい場合は

10月3日以降に区へ申し込みが必要です。申し込み方法などについて詳しくは、対象施設等で配布中の「中野区保育所等のごあんない」をご覧ください。

子どもの権利を守ります 子ども相談室のご利用を

子ども相談係
(野方1-35-3教育センター分室内)
☎(3385)9673 FAX(3385)9674

子どものみなさんの思いを受け止め、一緒により良い解決策を考えます。悩みやつらいことなど気軽に相談を。

☆保護者なども利用可

相談方法 ☎0120(463)931、kodomosodan@city.tokyo-nakano.lg.jp、郵送または直接、教育センター分室へ

☆開設日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください



▲区HP

「歯みがき教室」

鷺宮すこやか福祉センター
(若宮3-58-10)
☎(3336)7111 FAX(3336)7134

対象 区内在住の乳幼児とその保護者
☆①②は生後6か月～11か月、③は1歳～1歳半のお子さん

日時 9月30日(金)①午前10時から、②11時15分から、③午後2時から

☆各回45分で、①②は同内容

会場 鷺宮すこやか福祉センター

申込み 9月6日～28日に電子申請か、電話または直接、鷺宮すこやか福祉センターへ。各回先着8組

栄養講座「パパが体験！家族の健康ごはん」と離乳食」

南部すこやか福祉センター
(弥生町5-11-26)
☎(3380)5551 FAX(3380)5532

対象 区内在住で、家族に妊婦または生後8か月未満の乳児のいる男性

日時 10月12日(水)午後1時30分～2時45分

会場 南部すこやか福祉センター

申込み 9月12日～10月8日に電子申請か、電話または直接、南部すこやか福祉センターへ。先着8人程度

来年4月に小学校に入学する予定のお子さんの保護者の方へ 就学時健康診断を実施します



学校健康推進係／5階
☎(3228)5522 FAX(3228)5680

各通学区域の小学校を会場として、就学時健康診断を実施します。対象の方には、日時・会場などを記載したお知らせを今月中旬以降に郵送します。

☆郵送前に実施日などを確認したい場合は、区HPをご覧ください

児童扶養手当の現況届の提出はお済みですか

児童手当係／3階
☎(3228)8952 FAX(3228)5657

児童扶養手当を受給中の方へ、7月28日に現況届を郵送しました。

現況届の提出は、手当の受給資格を確認するための大切な手続きです。提出が無い場合は、11月分以降の手当を受けることができません。未提出の方は、至急提出してください。

東京都母子及び父子福祉資金貸付制度のご利用を



自立支援係／2階
☎(3228)8889 FAX(3228)5601

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親世帯の方で、高校・短期大学・大学・専門学校等に通う資金(入学金・授業料等)の支払いが困難な場合などに利用できる制度です。原則として保証人が必要。その他の貸し付け要件などについて詳しくは、区HPをご覧ください

ひとり親子育て広場

子育てサービス係／3階
☎(3228)5612 FAX(3228)5657

対象 区内在住でひとり親世帯の、乳幼児とその保護者

日時 9月25日(日)午後1時～4時

会場 中野区さつき寮

申込み 9月6日～16日に電話で、子育てサービス係へ。先着5組

健康・福祉



特定保健指導を利用してメタボリックシンドローム(メタボ)解消を目指しましょう

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

中野区国保特定健診を受診しメタボの可能性があると結果が出た方のうち、まだ特定保健指導を利用していない方へ、「特定保健指導利用券」を順次郵送します。

この券を利用すると、医療機関等で、保健師や管理栄養士、医師などの専門スタッフから、食事や運動など生活習慣の改善に向けた支援を継続的に受けられます。積極的に特定保健指導を受け、メタボの解消と健康的な生活を目指しましょう。

生活習慣病の治療を中断している国民健康保険の加入者の方へ受療再開勧奨通知を郵送します

保健事業係(中野区保健所)
☎(3382)2430 FAX(3382)7765

昨年度のデータを基に、過去に医療機関で受療していたものの生活習慣病の治療を中断していると思われる方へ、9月下旬以降に順次「受療再開勧奨通知」を郵送します。また、通知郵送後に電話で受療状況を確認することがあります。

アライグマ・ハクビシンの被害に遭ったら

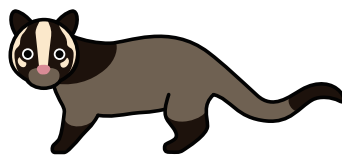


衛生環境係(中野区保健所)
☎(3382)6662 FAX(3382)6667

区は、外来種のハクビシンやアライグマの被害に遭っている戸建て住宅を対象に、「箱わな」を設置して捕獲・駆除する事業を行っています。

この事業の利用には、箱わなの設置場所の提供、毎日の見回り、捕獲時の連絡等についての協力が必要です。

申し込み方法などについて詳しくは、衛生環境係へ問い合わせを。



▲ハクビシンは鼻筋が白く、体に模様がない

精神保健福祉講座「新型コロナ流行、災害から学ぶメンタルヘルス」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)
☎(3389)4323 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の方
日時 10月7日(金)午後5時~6時30分
会場 南部すこやか福祉センター(弥生町5-11-26)
申込み 9月6日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着35人。手・保(先着5人)希望の方は、9月29日までにあわせて申し込みを

高齢者・障害者のための無料法律相談

中野区成年後見支援センター
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

内容 成年後見制度や遺言、相続について、弁護士や社会福祉士に相談できます

対象 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族

日時 10月5日・12日・19日、いずれも水曜日、午後2時から ☆一人当たり45分。各日先着2人

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込み 9月6日~相談希望日の7日前に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。☎相談希望日、氏名とふりがな、電話番号、ファクス番号 ☆11月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

高次脳機能障害理解促進セミナー「高次脳機能障害の基礎理解と就労支援」

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

対象 高次脳機能障害の方とその家族、支援者

日時 10月13日(木)午後2時~3時30分

会場 サンプラザ(中野4-1-1)

申込み 9月6日~10月11日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着100人。☎氏名とふりがな、電話番号、配慮の必要な方はその内容

広告

シニアの方にやさしい Door To Door の外出
あなたのためのプライベートサポートタクシー

旅ができる介護福祉タクシー
自由自在に中長距離外出

★ご希望通りのプランを作成
★行きたい場所へ自由に移動
★全行程ご案内写真撮影付き
★中野区福祉タクシー利用券使用可能

旅屋けんたん 江尻 健太
中野区松が丘1-32-8-503
090-4386-6364 03-3389-2879

介護保険はご利用できません
旅屋けんたん 検索

QRコードからいつでもお問い合わせ

一般乗用旅客自動車運送事業(福祉限定)関東運輸局許可 関自旅二第1045号

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために活かしてみませんか!

会員募集!

■ご希望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971

受付時間 平日午前9時~午後5時(土・日・祝日除く)
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

(入会資格)

- 原則満60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動趣旨にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

9月5日～20日の休日当番医・当番薬局

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	
9月11日(日)	当番医	総合東京病院	内・外	江古田3-15-2	(3387) 5421
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389) 2531
		小池小児科医院	小	若宮3-2-10	(3330) 0743
		塩崎クリニック	内・胃・外・肛	鷺宮2-5-7 2階	(5327) 3336
		かねなか脳神経外科	内・外・ 脳神経外・整	中央4-4-2	(6382) 4880
	やよい町こども医院	小	弥生町1-8-11	(6300) 4790	
	川崎歯科クリニック☆	歯	大和町1-65-2 1階	(3339) 8241	
	薬局	けやき薬局		江古田2-22-1	(3388) 0782
		むさしの薬局新井薬師店		新井1-26-6	(5380) 3935
		わかみや薬局		若宮1-43-11	(5327) 3663
9月18日(日)	当番医	中野江古田病院	内・外	江古田4-19-9	(3387) 7321
		横島病院	外・内	新井1-38-6	(3389) 2531
		すぎやまクリニック	内・小	鷺宮1-27-5 3階	(3223) 1275
		かたやま医院	内・小・皮	東中野5-23-14 1階	(3227) 0603
		渡辺整形外科・外科・内科	整・外	中央2-2-3	(3361) 1770
	三五医院	内	南台2-6-8	(3381) 0313	
	KUMA デンタルクリニック☆	歯	中野5-35-8 1階	(3228) 8241	
	薬局	むさしの薬局江古田店		江古田4-20-22	(5343) 3912
		薬局アポック小滝橋店		東中野5-23-14	(5338) 0085
		カメイ調剤薬局中野南台店		南台2-9-3	(5328) 2313
9月19日(月・祝)	当番医	新渡戸記念中野総合病院	内・外・整・ 脳神経外	中央4-59-16	(3382) 9991
		中野共立病院	内	中野5-44-7	(3386) 3166
		美穂診療所	内・小・消	鷺宮5-3-14	(3990) 1208
		哲学堂石井内科医院	内・消	江古田1-1-4	(5906) 5010
		ハートケア銀河クリニック	内・心内	本町2-50-12 2階	(5371) 0909
		本郷診療所	内	本町4-26-2	(3381) 5456
		サエグサ歯科医院	歯	沼袋1-7-13	(3385) 3751
		熊谷歯科医院	歯	東中野3-6-2-105	(3371) 0844
	薬局	ことぶき薬局中野中央店		中央4-59-11	(5385) 2971
		青葉調剤薬局		中野5-47-10	(3389) 7110
	アサヒ薬局		野方1-5-17	(5942) 5460	

☆印は、歯科医療拠点事業(午前9時～正午は、歯科救急電話相談も受け付け)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、診療が中止になる場合があります。最新の情報は区HPで確認を

休日当番医の診療時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時
保険証・医療証をお持ちください。
往診はしません。

休日当番薬局の開設時間

事前に電話で確認を
午前9時～午後5時30分
医療機関受診時の処方せんをお持ちください。

夜間および日曜日、祝・休日の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス
【ひまわり】
☎(5272) 0303 FAX(5285) 8080
(ファクスは聴覚・言語障害者向け)
携帯電話などからは
<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/>

小児救急相談

東京都「子供の健康相談室」
☎(5285) 8898
プッシュ回線・携帯電話からは
#8000も利用可
月～金曜日
午後6時～翌朝8時
土・日曜日、祝・休日
午前8時～翌朝8時

救急病院案内

中野消防署 ☎(3366) 0119
野方消防署 ☎(3330) 0119

中野区準夜間こども救急診療

15歳以下のお子さんを対象に、小児科医が診療を行います。

- ☆必ず事前(午後5時30分以降)に電話で連絡を
- ☆保険証・医療証を持って受付時間内に来院を
- ☆症状により診療できない場合があります
- ☆入院などが必要な場合は、他の病院を紹介します

新渡戸記念中野総合病院
(中央4-59-16) ☎(3382) 9991

診療日	年中無休
受付時間	午後6時30分～ 9時45分
診療時間	午後7時～10時

東京消防庁 救急相談センター

(24時間受け付け・年中無休)

プッシュ回線・
携帯電話からは **#7119**
ダイヤル回線 ☎(3212) 2323

屋根ふきかえ・外壁塗装

雨漏り緊急対応

リフォーム全般 (ご相談・お見積り無料)

創業 昭和62年 東京都建設業許可
株式会社 山野
中野区新井 1-19-1

フリーダイヤル **012-012-4699**

お庭のことなら、何でもお気軽にご相談を!

中野区を中心に、地元密着を基本として活動する植木屋です。庭木一本からでも、お手入れ承ります。見積りは無料!

フリーダイヤル **0120-283691**

鷺六造園 | 中野区鷺宮 6-28-6-211

URL <http://www.sagirokuzoen.com>
メールアドレス info@sagirokuzoen.com

遺産分割がまとまらない
相続預貯金を使いこまれていた
遺留分の請求をしたい・された
相続問題は相続を得意分野にする
弁護士にご相談ください。

吉口総合法律事務所
03-6382-4640

なかの区報を見た方の相続のご相談は60分無料
弁護士: 吉口直希 第一東京弁護士会所属
週刊エコノミストでの相続に関する記事の掲載歴有
東京都中野区東中野4-4-3 山内ビル2階

広告



ペイペイ PayPay で最大30%戻ってくる キャンペーン



商業係/9階 ☎(3228)3263 FAX(3228)5656 ✉premium@city.tokyo-nakano.lg.jp

区は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた区民や店舗を応援し、キャッシュレス決済を推進するため、ポイントを付与するキャンペーンを行います。

キャンペーン内容

10月1日～31日に、区内対象店舗でキャッシュレス決済サービス「PayPay」を使うと、決済額に応じてボーナスポイント(1回当たり最大3,000円分、期間内最大6,000円分)がもらえます。



▲第4弾は12月に実施。詳しくは、区HPをご覧ください

問合せ	●利用方法について	●加盟店の方
年中無休 24時間受け付け	PayPay カスタマーサポート窓口 ☎0120(990)634	PayPay 加盟店サポート窓口 ☎0120(990)640

☆その他の問い合わせは商業係へ

PayPay 使い方相談会

区内在住の方が対象。9月7日～開催日前日の平日午前9時～午後5時に電話か電子メールで、商業係へ。各日先着20人程度。

会場・日時

南中野区活=9月26日(月)午前、鷺宮区活=9月28日(水)午後、江古田区活=9月30日(金)午後、区役所7階会議室=10月6日(木)午前
☆区活=区民活動センター。午前=午前10時～11時、午後=午後2時～3時

10/22
(土)
日帰り

群馬県みなかみ町環境交流ツアー

環境・緑化推進係/8階 ☎(3228)5516 FAX(3228)5673



植樹体験などを通じ、地球温暖化や気候変動などについて学びます。地元の方との交流も。
☆参加すると「なかのエコポイント」300ポイントがもらえます

日時 10月22日(土)午前7時～午後6時30分
☆集合・解散は区役所。往復貸し切りバス利用

対象 区内在住・在勤・在学で、軽いハイキング程度が可能な4歳以上の方

参加費 大人=3,000円、小学生以下=2,500円
☆旅行保険・体験費、昼食代込み

申込み 9月6日午前10時から電話で、(株)東京ナイス
トラベル・コールセンター☎(5879)3821へ。先着30人

催しの開催状況は事前に確認を

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの開催が中止や延期になる場合があります。参加を予定している方は、事前に区HPで確認するか、各催しの担当へ電話などで確認を。

催しに参加する際は感染症の予防対策を

催しなどに参加する際は、マスクの着用やせきエチケットに協力を。発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。



8月1日現在。()内は前月比

住民基本台帳	世帯数	人口(人)			小計
		男	女		
日本人	196,820※(133減)	159,360(143減)	157,298(86減)	316,658(229減)	334,273(211増)
外国人	12,544(401増)	9,219(274増)	8,396(166増)	17,615(440増)	

※日本人と外国人の混合世帯 1,990 を含む

次号予告

自分らしくのびのび育つ
子どもの発達支援



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ